FIQUE SARADO
EM 30 DIAS!
Segredos Revelados Para
Ganhos Extremos de Massa
Muscular E Definição

"Eu era mais faminto por sucesso do que qualquer outra pessoa que conheci."

Arnold.

MÚSCULOS DENSOS E TRINCADOS COMO VOCÊ NUNCA TEVE...

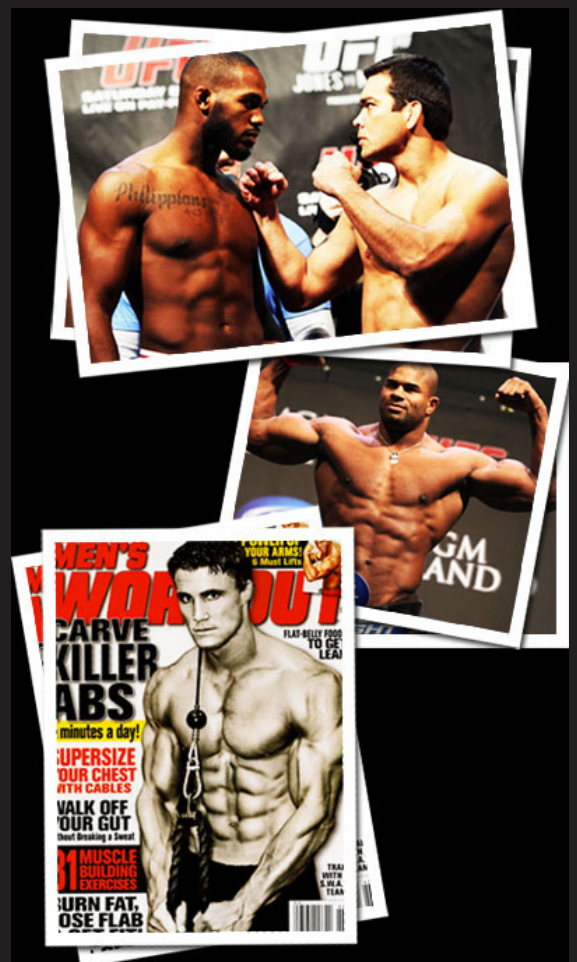
Você se acha magro, e quer ganhar músculos? Com nosso método de treino você pode ganhar bons kilos de puro músculo.

Ou então você está se achando um pouco acima do peso, e quer emagrecer? Temos a resposta aqui também, você pode perder sua barriga e deixá-la no estilo tanquinho...

Deve estar se perguntando, "Tá... Como vão fazer isso?"

O e-book do Super Sarado! contém os segredos de treino e dieta dos atletas profissionais do fisiculturismo e do MMA, assim como dos atores de Hollywood, que enfrentam mudanças dramáticas em seus corpos.

Huch Jackman, ator do filme “X-Men” interpretando o personagem “Wolverine” também ganhou um físico de pedra, forte e completamente definido com técnicas deste plano...

O mesmo acontece com profissionais do MMA e fisiculturismo

QUEM É O AUTOR DO TREINO?

Este cara é treinador dos profissionais de fisiculturismo e alguns atores em destaque de hollywood, Kris Gethin.

O Super Sarado! trouxe para o Brasil esta metodologia, e além disso agregou novos métodos igualmente avançados e eficientes para o ganho de massa muscular sem acúmulo de gorduras, usados por atletas de MMA e bodybuilder's profissionais!

Comprando o nosso e-book, você tem a certeza de estar seguindo um projeto de qualidade sem prescedentes, capaz de transformar radicalmente o seu corpo!

Kris Gethin, atleta de fisiculturismo natural profissional.

RESULTADOS EM QUANTO TEMPO?

Você está feliz com os resultados que está tendo na academia? Gostaria de acelerá-los? Acelerá-los muito?

Este e-book vai te ensinar como alcançar seus objetivos em poucas semanas de treino...

Normalmente, a maioria dos praticantes já possuem o corpo que desejam em apenas 30 dias!

RESULTADOS RÁPIDOS, EFICIENTES E CONSISTENTES

Você tem a oportunidade de adquirir o melhor guia de treino e dieta que existe no Brasil para queimar gorduras e construir músculos trincados!

As informações contidas neste e-book são todas baseadas em metodologias revolucionárias de atletas de fisiculturismo natural, e não se encontram em outros sites e fóruns. Nosso material é exclusivo!

A partir de agora, você vai aprender como treinar e se alimentar de verdade, de forma prática e objetiva, com imagens e comentários explicativos para alcançar aquele tão sonhado tanquinho...

Exigimos de você apenas sua força de vontade e persistência, porque nós iremos lhe mostrar os segredos dos profissionais para construir um corpo forte e sarado em poucas semanas de treino e dieta, de forma natural...

AUMENTO NATURAL DE ATÉ 500% DOS HORMÔNIOS

A dieta que elaboramos neste guia irá mecher com seus hormônios de um modo radical...

Manipulamos os horários das refeições, a quantidade e o número correto de calorias, carboidratos, proteínas, gorduras e vitaminas para que você mantenha eu seu corpo os dois hormônios exigidos quando o assunto é crescimento muscular.

Vai poder aumentar em até 500% os níveis de testosterona e GH em seu organismo!

Índice

PARTE 1

PARTE 2

Rotina de adaptação - Prepare-se para a batalha!

Immersion

HIIT - Hardcore Training And Diet

Transformation - Pump And Mass

Xtreme Cut And Lean

PARTE 3

Mantendo os ganhos e permanecendo trincado

Guia ilustrado completo de exercícios

AVISO!

Os produtos fornecidos pelo SuperSarado.com.br tem o propósito de divulgar informações somente. Este material não visa substituir o acompanhamento de profissionais de saúde, tais como médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física. Os produtos de SuperSarado.com.br não devem ser usados em detrimento de informações prestadas por tais profissionais.

Os resultados obtidos pelo uso das informações disponibilizadas neste material podem variar de pessoa para pessoa, uma vez que cada organismo tem suas características individuais.

O CLIENTE é o responsável pela sua saúde, pelas pesquisas sobre dietas e pelas decisões que tomar. Sendo assim, SuperSarado.com.br aconselha que você consulte o seu médico ou profissional de saúde antes de fazer sua dieta ou tomar qualquer decisão que tenha reflexo em sua saúde.

Dia ______ de ________________ de ________

"Este é o começo de minha nova vida..."

PARTE 1

ITENS BÁSICOS PARA COMEÇAR

Você pode achar que tudo o que está aqui não é muito importante, mas você precisa ter cada um dos itens abaixo para conseguir um corpo mais sarado, forte e musculoso em apenas 30 dias. Sim, nosso programa de treino dura apenas 4 semanas, e dentro dela você terá resultados fantásticos!

Os equipamentos previnem lesões e ajudam no seu avanço que será progressivo.
Cada item descrito abaixo tem sua função específica, e pode ser adiquirido sem um alto valor de custo. Você pode já ter muitos itens, sua academia também poderá ter alguns, caso você já frenquenta uma, mas caso não tenha nenhum, tente conseguí-los ainda este mês!

Caderno De Anotações

Você já pensou em ter um caderno de anotações somente para seu programa de treinamento na academia? Talvez então seja por isso que seus ganhos não começaram a acontecer... Ter um caderno para anotar toda a sua rotina diária, treinos, séries, cargas, repetições, observações, além da dieta, do que e do quanto comeu, é de extrema importância para seu rendimento muscular.

A partir de hoje, você terá um cardeno pequeno para você anotar toda a sua rotina e saber o que deu certo e o que não deu certo, o que você fez, o que não fez, e se fez, como o fez. Anote os detalhes, não fique pensando “Nossa, que coisa besta!”, não, isso não é besta, é muito importante e você vai se surpreender depois de ler o que você fez quando estiver na sexta semana, por exemplo.

Roupas Adequadas

Não tente ir para uma acemia de calça ou short jeans, chinelo, óculos escuros, camisa social, ou qualquer outro tipo de roupa ou acessário inconveniente... Tente usar sempre uma regata mais larga, shorts de tecido leve, meia e tênis.

Caso você o tenha, um mp3 ou iPod também são de grande valia para que você escute músicas que te animem enquanto realiza o seu treino, e o mantenha longe das conversas. Lembre-se: conversar dentro da academia tira o seu foco, e diretamente o seu rendimento.

Cinto De Proteção À Coluna

Caso sua academia não possua um cinto de segurança para sua coluna, então o melhor é comprá-lo, pois sem ele, você não poderá erguer cargas nos principais exercícios de nosso programa de treinamento.

Seu uso é de extrema importância tanto para sua segurança, quanto para seu rendimento ao longo dos treinos.

Fita Métrica

Para conferir semana a semana sua evolução, e anotar todas as suas medidas em seu caderno, você deve ter uma fita métrica. Ela vai te ajudar, e muito, a aferir todas as suas medidas em tamanho e proporção exata. Posteriormente, você poderá traçar um gráfico com sua evolução, semana a semana.

Luvas Protetoras

Ainda que você não sinta necessidade de usar luvas, saiba que com elas você poderá ter maior pegada e aderência em diversos tipos de exercícios. Não, ela não se trata de um artigo usado por frangos... Ronnie Coleman sempre usou luvas!

Elas ajudaram você a erguer mais carga, tornando o exercício mais intenso, prolongando sua intensidade e resistência.

Relógio

Relógio é simplesmente essencial para você saber o tempo de descanso entre cada série e exercício, que deverá ser seguido com muito rigor. Também será necessário em seus treinos cardiovasculares, e não pode ficar de lado.

Treinar sem relógio significa descansar mais. Descansar mais significa treino com menor intensidade. E treino com menor intensidade significa perda de tempo!

DETERMINAÇÃO

Intensidade + Consistência = Sucesso!

Então, você quer construir músculos maiores, mais fortes e de maneira rápida? Você deverá entender que tudo isso virá “facilmente” caso a sua consistência com o programa de treinamento descrito neste manual ser levada à sério, completamente, sem exclusão de nenhum ponto, conceito e indicação.

Ainda que você treine na melhor academia, com os melhores professores de musculação, consumindo os melhores suplementos do mercado, de nada adiantará tudo isso se você não tiver consistência em seu treino.

Se você freqüenta uma academia há algum tempo, mais de 2 anos por exemplo, você poderá contar nos dedos de uma única mão quantas pessoas progrediram de forma exponencial, seja no aumento do volume muscular, ou na perda de gordura corporal. O que você mais encontrará serão pessoas com o mesmo volume o mesmo percentual de gordura há meses, sem progredir, ou com uma ligeira progressão, mas nada muito admirável.

Todas essas perguntas possuem uma resposta: zero. Temos certeza que você se enquadra neste número, caso contrário, estaria disputando o Mr. Olympia ao lado do Jay, e não lendo este manual!

Quantas pessoas conseguem fazer cinco repetições a mais, ainda que sem forças? Quem sempre está desafiando a si mesmo,

elevando sempre as cargas nos principais e mais dolorosos exercícios? Pense nisso! Exageros à parte, fica então provado que muitas pessoas não alcançam seus objetivos pela falta de consistência e intensidade com o programa de treinamento.

A partir de agora, você possui uma única alternativa para chegar onde você deseja. E nós lhe apresentaremos ela. Portanto, a partir de hoje, mantenha-se de forma íntegra ao seu programa de treinamento e comece a respirar cargas bem pesadas...

Sua Academia É Uma Academia, E Nada Mais Do Que Isso!

Entenda que sua academia é um ambiente para se trabalhar. E quem trabalha duro, não tem tempo para conversar, contar piada, falar sobre a vida dos outros...

A partir de hoje, sua academia é praticamente um templo sagrado, onde seu principal objetivo é treinar duro, de forma intensa, consistência, e rapidamente. Quanto maior for sua intensidade e sua resistência a dor, e menor o seu tempo dentro da academia, melhores serão os seus ganhos.

Grandes fisiculturistas não ficam mais do que 40 minutos em uma academia. Espelhe-se neles se você realmente quer ganhar mais volume e definição muscular.

Outro ponto importante a ser levado em consideração é o fato de que o treino só existe dentro da academia, e nunca fora dela. Não tente extrapolar sua rotina de exercícios ao longo do dia! Feito o treino, anote tudo em seu caderno de anotações, tome o seu shake e um banho. Nada mais, não tente se esforçar para o resto do dia.

Foco e Visualização: Projete O Seu Corpo Em Sua Mente!

Pode parecer surreal, mas o poder da visualização, do pensamento em algo que você quer conquistar, dá muito resultado.

Enquanto estiver no treino, mantenha-se focado no treino, e não em seus amigos, ou no jogo de futebol que vai passar à noite... Foco durante o treino é algo essencial e vai lhe fazer erguer mais cargas com mais intensidade.

Leve um mp3 e escute músicas que lhe transmitam energia e entusiasmo. Em seu treino também é muito importante visualizar seus músculos em crescimento, e o modelo de corpo que você quer alcançar. Isso lhe dará entusiasmo e resistência para continuar pegando sempre

pesado, ganhando mais massa muscular e definição.

Arnold Schwarzenegger começou aos 17 anos, com 1,80m e 72kg... Em todos os treinos, ele sempre imaginou bíceps do tamanho de montanhas, como ele mesmo disse, sendo vencedor de concursos de fisiculturistas. Você ainda tem dúvidas sobre o poder da visualização?

A visualização também vai lhe ajudar a ser mais motivado, dentro e fora da academia. Um atleta de musculação sem motivação é um fracasso. Você precisa estar motivado para entrar dentro da academia, sempre. Precisa estar preparado para erguer cargas que você nunca antes conseguiu, com a execução perfeita, o tempo e a cadência certas.

Antes de entrar na academia, diga a si mesmo: “Eu sou um campeão, e posso conseguir meus objetivos! Eu não tenho limites, eu não tenho medo, eu não estou aqui para brincar. Esta é uma luta contra mim mesmo, e tenho que vencer!”

Estas atitudes podem parecer uma besteira para os mais incrédulos, mas muitos fisiculturistas passam o dia inteiro assistindo vídeos sobre motivação e superação pessoal.

A partir de hoje, tenha um corpo modelo como foco, e persiga-o.

Tempo E Cadência Do Exercício: Não Fuja Da Dor!

Toda a rotina de treino Super Sarado! possui um tempo certo a ser cumprido, assim como uma cadência.

Caso você não saiba ainda, tempo significa simplesmento o tempo entre as séries e exercícios que você deve aguardar para repetir uma nova série, ou partir para um novo exercício.

A cadência é presentada por números, a exemplo: 3-2-4. Isso significa: 3 segundos para a parte concêntrica, 2 segundos para a parte estática e 4 segundos para a parte excêntrica. Ou seja, a cadência é o tempo de execucação de um determinado exercício. As imagens abaixo explicam estes movimentos.

Estes movimentos também podem ser chamados de parte positiva (concêntrico), ou parte negativa (excêntrico).

Agora você pode estar se perguntando: então eu tenho que contar o meu movimento certinho? Como vou fazer isso? Realmente, pode parecer um pouco difícil se concentrar na contagem. Mas o melhor é simplesmente dizer "duzentos e um", para um, "duzentos e dois", para dois, "duzentos e três", para três, e assim por diante. Isso porque o tempo que você demora para dizer "duzentos e um" equivale a um segundo. Assim fica bem mais fácil contar a sua cadência.

Já para o tempo de descanso, o melhor mesmo é usar um relógio com cronômetro.

VOCÊ PRECISA DE SUPLEMENTOS? ACREDITAMOS QUE NÃO!

Nenhum suplemento vai funcionar se você não estiver em dia com seu treino e com sua dieta. Caso você não esteja levando à sério estes dois fatores, os suplementos apenas lhe darão mais urina. Todos os aspectos do seu programa de treinamento devem estar em ordem para que os benefícios da suplementação sejam o máximo!

Particularmente não acreditamos que suplementos possam fazer um efeito significativo no aumento de massa muscular superior à alimentação comum.

O que eles podem oferecer é somente agilidade e rapidez a este processo! Vamos repetir pra ficar bem claro: suplementos não trazem mais ou menos músculos, mais ou menos perda de gordura corporal, eles apenas oferecem uma alternativa mais ágil, fácil e menos trabalhosa do seu corpo ter os nutrientes que precisam!

Sabemos que você já tomou diversos suplementos, e com certeza já foi fissurado neles, pensando que seus ganhos seriam provenientes somente se consumisse Jack3D ou M-Drol.

Não, as coisas não são assim. Os alimentos, eles sim, são essenciais, e é por eles que você precisa ficar fissurado!

Como sabemos que vai ser difícil você abandonar o suplementos, fizemos uma lista com os melhores, e como utilizá-los de forma consciente.

Qualquer suplemento que estiver fora da lista, é completamente desnecessário.

Você pode usar kits de suplementos básicos, intermediários, e avançados. Todos os suplementos indicados neste programa de treinamento são, no fundo, os mais simples, porém as combinações podem mudar os fatores de ganho. Vale lembrar que a suplementação APENAS alavanca ainda mais a sua dieta anabólica e o seu treino personalizado. Mais uma vez, é importante dizer que sem treino e sem dieta, a suplementação não vale nada.

A indústria de suplementos mundial é bilionária. Existem empresas, tanto nacionais quanto internacionais, que apenas exploram a captação de dinheiro, e não fazem produtos de boa qualidade. Muitas vezes as pessoas compram suplementos que na realidade funcionam como suplementos simples. O que muda realmente é o marketing... Nós indicamos a você somente os melhores produtos do mercado, com melhores custos e benefícios.

Você deve ter em mente que a suplementação funciona como um combustível aditivado em um carro: é melhor do que o combustível comum, pois o rendimento do motor e a qualidade para o mesmo são maiores. Realizar um programa de treinamento sem suplementos é gastar mais tempo com a rotina de treinamento e a dieta, principalmente.

Whey Protein
30g a 60g Após O Treino

A proteína é o nutriente mais importante para quem quer ganhar massa muscular. Um fisiculturista não existe sem proteína. Isso porque a proteína é a matéria-prima para a construção de todo o tecido muscular. Mas o que algumas pessoas não sabem é que nem toda proteína é igual.

As proteínas são classificadas de acordo com os seus valores biológicos (BV), que são números dados a elas para determinar suas disponibilidades para o organismo.

A proteína de mais alto valor biológico (BV de 154) disponível atualmente é a proteína isolada do soro do leite, também conhecida como Whey Protein. Suas cadeias curtas e peptídeos fazem com que ela fique disponível para absorção quase que imediatamente – cerca de 10 minutos após sua ingestão.

Whey Protein tem a característica de ser um suplemento de recuperação pós-exercícios por excelência. É nessa hora crítica, depois de um estresse físico intenso, que as células se transformam em esponjas para absorver os nutrientes.

Albumina
30g a 60g Antes De Dormir

A albumina é a proteína da clara do ovo, e já vem sendo utilizada por muitos anos por atletas de elite, praticantes de musculação e fisiculturismo, por ser uma proteína de alta qualidade.

Atletas utilizam grandes quantidades desta proteína através do consumo de ovos, alguns insistem em consumir a clara do ovo crua.

Ocorre que a clara do ovo pode fazer mal a saúde, se consumida desta maneira, por possuir eventualmente bactérias indesejáveis.

Outro problema de consumir albumina através da clara do ovo crua, é que desta maneira, outros nutrientes do alimento inibem a absorção de uma vitamina do complexo B, a biotina, umas das substâncias responsáveis por fornecer energia ao organismo. Por este motivo, o consumo de ovos crus foi sendo substituído por suplementos a base de albumina, bem mais concentrados e sem nenhum risco a saúde.

A albumina pode ser uma alternativa para aqueles que não estão dispostos a gastar um valor maior com suplementos a base de whey protein.

Glutamina
5g a 10g Antes E Depois Do Treino

Quem treina já deve ter ouvido falar sobre as propriedades da Glutamina e como ela pode ajudar a melhorar o rendimento físico e ganho de massa muscular.

Ela é o aminoácido mais abundante em circulação no nosso corpo. Em um indivíduo saudável, a concentração de glutamina no sangue é 3 a 4 vezes maior que todos os outros aminoácidos, e ela é transportada e metabolizada em quase todos os tecidos.

O organismo é altamente dependente da glutamina. Ela tem um papel muito importante em vários órgãos do corpo, e também no sistema imunológico e no metabolismo da proteína, tornando-se um nutriente muito importante para quem treina.

Uma pessoa que treina usa muito do seu estoque de glutamina na hora dos treinos, e com isso fica muito mais vulnerável a doenças, pois o nosso sistema imunológico é altamente dependente desse aminoácido.
você acaba perdendo massa muscular.

Estudos mostram que depois de um treino intenso, os níveis de glutamina no organismo chegam diminuir em 50%. Isso não é positivo para quem almeja aumento de massa muscular e anabolismo muscular. Da mesma forma recentes estudos mostraram que há um aumento grande nos níveis de hormônio do crescimento (HGH) quando há o consumo de glutamina.

Ainda indicam que a glutamina neutraliza o efeito catabólico do hormônio cortisol. Mas o que você provavelmente não sabe ainda é que a glutamina é um suplemento excepcional para todas as pessoas, mesmo as que não treinam.

BCAA
5g a 10g Antes E Depois Do Treino

O BCAA (leucina, isoleucina e valina) é um conjunto de aminoácidos de cadeia ramificada, também muito utilizado como suplemento para ganho de massa muscular. Trabalhos recentes identificaram inclusive o modo de ação do mesmo e, do ponto de vista bioquímico, está esclarecido como o BCAA atua. O que resta agora a descobrir é a dose ideal e a composição ideal.

Há uma tendência muito grande em se valorizar muito a leucina, pois os primeiros trabalhos demonstrando o efeito deste aminoácido no músculo são muito promissores. O BCAA também tem aplicação na fadiga central. Estudos indicam que a fadiga central resulta de um acúmulo de serotonina no cérebro, e o BCAA, por competir com o triptofano para entrada no cérebro, diminui a produção de serotonina, diminuindo então a fadiga central. A maltodextrina, ou ainda outros carboidratos, têm efeito sinérgico ao BCAA na fadiga central, daí o uso destes associados com esta finalidade.

O BCAA também mostra efeitos adicionais, além daqueles conhecidos como construtores musculares.

Quando absorvido via oral, o BCAA chega ao fígado em alta concentração. Estudiosos demonstraram que o BCAA, ao chegar no fígado, sofre a retirada do radical amino, transformando-se em ceto ácidos ramificados. Estes ceto ácidos ramificados têm efeito direto na célula hepática, estimulando a síntese de proteína e a reprodução de células hepáticas.

Por isso, ele tem sido usado como suplemento oral em pacientes com cirrose hepática, e os trabalhos não tão recentes assim demonstraram uma melhora em quadros subjetivos de avaliação de qualidade de vida no indivíduo com cirrose hepática. Este efeito "hepatoprotetor" demonstrado do BCAA pode explicar seu efeito antioxidante (induzindo produção de proteínas e peptídeos pela célula hepática), aumentando a síntese de glutationa.

Então o BCAA teria vários efeitos nesse grupo de pacientes, como estimulo da síntese de proteína, efeito antioxidante e estimulo da reprodução de células hepáticas.

Pesquisas indicam que com 4-8 gramas de BCAA antes dos exercícios intensos e 4-8 gramas depois, você poderá otimizar seus resultados de crescimento muscular.

Uma quantidade menor também é eficaz, mas se você precisar de um desempenho melhor e uma recuperação mais rápida, uma dosagem maior será necessária para uma maior eficiência.

Ingerir os BCAA's imediatamente antes ou durante um treino intenso com pesos ou um treino aeróbico melhora seus resultados e seu desempenho.

Tomar os BCAA's junto da alimentação pós-treino ou de um drink de recuperação irá ajudar na reposição mais rápida de BCAA nos músculos, acelerando a recuperação muscular e prevenindo o overtraining.

Qualquer pessoa que deseja ganho muscular ou uma fonte de energia natural, sem qualquer efeito colateral, deve considerar seriamente incorporar a suplementação de BCAA's em sua dieta.

Ácidos Graxos
10g a 20g Depois Do Treino

Os ácidos graxos essenciais são as “gorduras boas” que são essenciais para todas as células do nosso corpo, pois exercem funções essenciais para o organismo –

incluindo a produção de energia, o aumento de metabolismo, o aumento do crescimento muscular, o transporte do oxigênio, o crescimento normal celular, além de proporcionar funções nervosas adequadas e participar da regulação hormonal.

Os melhores ácidos graxos são o óleo de peixe e o óleo de linhaça, pois são ricos em ômega 3, 6 e 9

Elas são chamadas essenciais porque nosso corpo não consegue produzi-las. Assim, estas gorduras devem estar presentes na nossa dieta, seja pela ingestão de alimentos normais, ou seja, pela suplementação. O problema é que os alimentos que comemos, na maioria das vezes, não fornecem a quantidade necessária de ácidos graxos essenciais porque estes são normalmente retirados durante o seu processamento.

É muito comum esportistas recorrerem a suplementos de ácidos graxos essenciais para melhorar a saúde e o desempenho devido à dificuldade de obtê-los dos alimentos.

Especialistas consideram que uma das maiores causas do grande número de pessoas obesas hoje em dia é a falta das gorduras boas na dieta. A deficiência dessas gorduras boas na dieta das pessoas, atualmente, é alarmante e está ligada a diversos problemas de saúde, como obesidade, diabetes, artrite, câncer de mama, depressão, fragilidade do sistema imunológico hiperatividade em crianças, dentre outras.

Polivitaminas E Vitamina C
Uso Diário Conforme Prescrito

A vitamina C tornou-se popular em virtude do seu papel como antioxidante, com potencial de oferecer proteção contra algumas doenças e contra os aspectos degenerativos do envelhecimento. Mas nem tudo são boas notícias. O excesso de vitamina C pode causar efeitos colaterais, como náuseas e diarréias.

É uma das 13 principais vitaminas que fazem parte de um grupo de substâncias químicas complexas necessárias para o funcionamento adequado do organismo. É uma das vitaminas hidrossolúveis, o que significa que seu organismo usa o que necessita e elimina o excesso.

O Conselho de Alimentos e Nutrição da Academia Nacional de Ciências (The Food and Nutrition Board of the National Academy of Sciences) está revendo as atuais recomendações de ingestão de vitamina C. No número de 21 de abril de 1999 do JAMA (Journal of the American Medical Association), especialistas dos Institutos Nacionais de Saúde (National Institutes of Health) sugerem o aumento das atuais necessidades diárias recomendadas de vitamina C de 60mg para 100-200mg por dia.

Eles enfatizam que, sempre que possível, a vitamina C deve ser obtida de frutas e vegetais, e que as pessoas podem ingerir a quantidade recomendada comendo cinco porções de frutas e vegetais por dia.

A vitamina C é encontrada em alimentos como frutas cítricas, tomates, morangos, pimentão-doce e brócolis. A melhor maneira de se obter a quantidade necessária é por meio de uma alimentação saudável e rica em vitamina C. Uma dieta rica em frutas e vegetais também pode ajudar a prevenir alguns tipos de câncer.

Ajuda as células do organismo, incluindo os ossos, os dentes, as gengivas os ligamentos e os vasos sangüíneos, a crescer e permanecer sadias. Também ajuda o organismo a responder à infecção e ao estresse, além de auxiliar a utilização eficiente de ferro. Se o seu organismo não receber quantidades diárias suficientes de vitamina C, você ficará mais propenso a apresentar esquimoses na pele, sangramento nas gengivas, má cicatrização das feridas, perda de dentes, dores nas articulações e infecções.

As NDRs (necessidades diárias recomendadas) de vitamina C para a maioria das pessoas com idade igual ou superior a 15 anos são 60mg por dia. Entre as pessoas que necessitam de maiores quantidades de vitamina C estão as mulheres grávidas (70mg), as lactantes (90 a 95mg) e os fumantes (pelo menos 100mg). Como a vitamina C não pode ser armazenada no organismo, é importante fazer a sua reposição, ingerindo as quantidades diárias recomendadas.

Você fará diferente. Irá consumir não menos do que 3g por dia, pois sua atividade é intensa e sua necessidade extremamente maior!

Creatina

A creatina é um composto de aminoácidos produzido naturalmente no organismo (fígado e rins) e é uma das mais importantes fontes de energia para as contrações musculares de alta-intensidade (anaeróbico). Em sua forma de fosfocreatina, ela é capaz de fornecer energia tão rapidamente que é a fonte de energia primária dos músculos para esforços de intensidade máxima, como levantamento de peso e corridas rasas. O músculo armazena essa substância em pequenas porções, e por essa razão ela não dura mais do que 15 segundos durante um esforço físico muscular de intensidade máxima.

O ATP (adenosina trifosfato) é a fonte de energia para todas as formas de contração muscular. A "energia" é criada quando o ATP libera um de seus grupos de fosfato (e aí ele vira ADP). A creatina devolve o fosfato de volta ao ADP, que volta a se tornar ATP e assim recarrega seu estoque de ATP no músculo.

Assim, ela age como uma bateria extra para seus músculos, o que os permite usarem mais energia e mais intensidade por mais tempo.

Além de permitir mais intensidade nos treinos, ela também tem a propriedade de levar água para o interior das células musculares. Isso, em combinação com os treinos mais puxados, criam o ambiente anabólico ideal para o crescimento dos músculos, com o aumento do volume e a hidratação das células musculares.

Apenas uma pequena porcentagem dela nos músculos é sintetizada em nosso corpo. O restante adquirimos a partir de alimentos ricos em proteína, como carnes e peixes. Mas mesmo esses alimentos contêm apenas pequenas quantidades dela.

Com apenas cinco dias de suplementação já há um aumento em seus níveis no organismo de 10 a 40%. Vários estudos mostraram que essa concentração maior leva a um aumento de força e desenvolvimento muscular muito mais rápidos que o normal.

Porém, para algumas pessoas a creatina apresenta pouco efeito. Cientistas se referem a esses indivíduos como “nonresponderers”, algo como não-reagentes, não-reativos. Eles representam menos de 5% da população geral, no entanto.

E mesmo entre a maioria dos que respondem bem à suplementação, alguns se beneficiam mais do que outros. Portanto, se você está interessado, terá de experimentar e ver como seu corpo reage a ela.

Vasodilatadores e Pró-Hormonais

Os vasodilatadores são bons suplementos para você ganhar um ânimo extra antes do seu treino, porém, não o recomendamos aqui porque em sua maioria eles possuem carboidratos em forma de açúcar simples, e isso vai contra o princípio de nossa dieta, como você vai ver a seguir.

Porém, se você encontrar um que não tenha carboidratos em sua forma, pode usar.

Já os famosos pró-hormonais são completamente desaconselháveis, porque eles são verdadeiros esteróides anabolizantes em sua forma mais perigosa: oral. São metabolizados pelo fígado e podem gerar grandes danos a este orgão, incluindo câncer e falência.

O objetivo inicial dos pró-hormônios foi muito inteligente: criar uma substância "legalizada" que quando ingerida se transformasse em anabolizante e produzisse os mesmos efeitos desejados que os esteróides anabolizantes originais. Se fosse assim seria ótimo, mas nada no mundo é perfeito.

Os efeitos gerados pelos pró-hormônios são em sua maioria inferiores quando comparados com os esteróides anabolizantes, mas não podemos dizer o mesmo quanto aos efeitos colaterais, que podem ser piores. Vários esteróides injetáveis produzem menos efeitos colaterais(e mais resultados) e não são metabolizados pelo fígado.

O preço também não é o seu ponto forte, estes produtos chegam no Brasil custando o dobro(ou mais) do seu preço original, muitas vezes custando mais que esteróides anabolizantes.

SUPLEMENTAÇÃO RECOMENDADA

SUPLEMENTO	QUANTIDADE	HORÁRIO
Whey Protein	30g a 60g	Pós-Treino
Albumina	30g a 60g	Antes de dormir
Glutamina	5g a 10g	Antes e depois do treino
BCAA	5g a 10g	Antes e depois do treino
Polivitamínico	Conforme prescrito	Pela manhã e antes de dor-mir
Vitamina C	1g a 3g	Ao longo do dia
Creatina	5g	Antes e depois do treino

Elementos Extras

Alguns outros suplementos podem ser usados também. Não são exatamente suplementos, mas sim elementos que podem fazer grande diferença em seu corpo.

São eles:

Cafeína

Pode ser usado sempre antes do treino, uma porção máxima de 400mg.

Pó-de-guaraná

Também antes do treino, até 500mg

Chá-verde

Muito bom para queimar mais gorduras, aumentar o metabolismo e manter a massa muscular

Água

Não se pode esquecer da água! Você contém cerca de 60% a 70% de pura água, então já deu pra perceber o quanto ela é importante na geração de massa muscular.

Deve-se consumir em litros o equivalente a 0,4 do seu peso (kg).

“Quê?”, você deve estar se perguntando! Vamos a um exemplo:

Uma pessoa de 80kg
= 0,4 x 80 = 3,2 litros.

Uma pessoa de 90kg
= 0,4 x 90 = 3,6 litros.

Viu? Simples assim.

POR QUE É TÃO DIFÍCIL GANHAR MÚSCULOS TRINCADOS?

Esta talvez seja a principal pergunta de todo e qualquer praticante de musculação: como ter músculos maiores e trincados, ao mesmo tempo?

A resposta é bem simples: ninguém divide a dieta e o treino cardiovascular em duas etapas, a primeira para ganho de massa muscular e a segunda para perda de gordura corporal.

Este texto não está digitado errado, foi isso mesmo que você leu: deve-se dividir a dieta e o treino cardiovascular, e não o treino com pesos, como todo mundo pensa e como quase todo personal trainer diz: “Para ganhar massa, faça 3x10, já para perder gorduras, faça 3x20”. Isso é besteira!

Repetições, volume de treino, cadência, carga, tempo de descanso, em nada tem a ver com o quanto sua musculatura vai ficar definida. Pense no seguinte, os músculos

possuem uma camada de gordura que retira o seu aspecto de definido. O que você deve fazer então? Isso mesmo! Eliminar esta camada e deixar que seus músculos apareçam! Isso não tem nada a ver com treino, mas totalmente a ver com a dieta e o treino cardiovascular (treinamento aeróbico, como é conhecido popularmente).

Dividindo A Dieta E O Treino Cardiovascular

Como você já deve saber, nosso programa de treinamento está dividido em 4 grandes partes, cada uma com um objetivo específico.

À parte isso, basta agora direcioná-lo ao modo de dieta e treino cardiovascular que pertence a cada parte do programa. Abaixo, você pode ver uma tabela que explica em detalhes como isso será feito:

ROTINA	DIETA	CARDIO
IMMERSION	HIPERCALÓRICA	3X NA SEMANA
HIIT	ULTRACALÓRICA	5X NA SEMANA
TRANSFORMATION	HIPOCALÓRICA	6X NA SEMANA
XTREME	HIPOCALÓRICA	7X NA SEMANA

AFINAL, QUAL É O SEGREDO?

Em poucas palavras: manipulação hormonal.

Hormônio é TUDO quando o assunto é ganho de massa e definição. Pense que quando mais testosterona e GH livres você tiver em seu corpo, maior será a síntese de proteínas, força, virilidade e disposição.

Para conseguir isso, sem o uso de esteróides anabolizantes, deve-se manipular a dieta e o treino, a fim de que essas taxas se elevem gradualmente até o nível máximo que o organismo possa produzir.

Insulina e GH também são fatores que também influenciam demais os ganhos de massa muscular. A insulina é responsável por levar “energia” às células e o GH é propriamente o hormônio do crescimento.

Não vamos entrar em muitos detalhes fisiológicos, pois este não é o intuito do livro, mas sim mostrar a você como conseguir manipular a sua produção hormonal por meio de dieta e treino.

Jejum Como Fator Anabólico

“Jejum!? Passar fome? Mas o livro não é sobre como ganhar músculos?”

Calma... O jejum é um excelente fator para ganhar músculos sem acumular gordura corporal. Sim, é isso mesmo!

A principal técnica que você vai aprender aqui é o jejum anabólico. Por meio dele você conseguirá aumentar suas taxas de GH e insulina nos momentos em que mais precisa deles..

Pense que GH e insulina são fatores que nunca andam juntos, são antagônicos. Enquanto um está em alta, o outro está em baixa. Logo, quando você tem uma alta produção de GH, você tem uma baixa produção de insulina.

A insulina é ativada no estado anabólico do organismo, e o GH no estado catabólico. Não pense que este último estado é algo abominável para você - como muitos pensam.

O que você deve fazer então é deixar seu corpo o mais tempo possível produzindo GH, e isto só é conseguido quando você está em jejum. Lembre-se daquela velha frase "Você cresce enquanto está dormindo." Por que isso? Porque quando você está dormindo, está em jejum!

Treinamento Em Jejum

Você não vai morrer ou desmaiar fazendo isso, acredite! Seu treino a partir de hoje vai ser em COMPLETO JEJUM.

Você aprenderá a se submeter a um jejum de 16h em seu dia, e terá uma janela para comer de apenas 8h. Nestas 8h, você fará apenas 3 refeições. Este é o segredo!

Pense que imediatamente após o seu treino, que foi feito em jejum, seu corpo está ávido por nutrientes, ele vai estar em completa compulsão por qualquer tipo de alimento. Ou seja, tudo o que ele comer, ele vai usar para reparar o que foi perdido durante o seu jejum e seu treino intenso. O aproveitamento dos nutrientes será muito maior e mais eficiente. Você irá transformar seu corpo em uma máquina de construir músculos!

Além disso, estamos fazendo também com que o seu corpo queime todo o glicogênio estocado nos músculos ao longo do jejum, e na hora que você chega ao treino, a única fonte de energia que você dispõem está em forma de... GORDURAS! Sim! Você vai queimá-las durante o seu treino inteiro!

Está vendo como este esquema é muito melhor, uma vez que você queima gorduras ao longo do seu treino, e no pós-treino você está preparado para construir músculos puros, densos e principalmente rasgados.

A seguir, você será apresentado aos possíveis protocolos.

PROTOCOLO ORIGINAL

HORÁRIO	ESQUEMA
11h30 - 12h	BCAA e Glutamina
12h - 13h30	Treino
13h	Refeição G
16h	Refeição M
21h	Refeição P

Esquema Do Protocolo Original

Este é o protocolo que recomendamos. Nele o seu treino começa ao meio dia, sendo que meia hora antes você suplementou com BCAA e Glutamina. Pode também adicionar Creatina e Vitamina C. Após o treino, vem a principal refeição G (grande). Às 16h terá sua refeição média (M), e às 9h uma refeição pequena (P).

Este é o melhor protocolo porque é o que mais apresenta resultados tanto em massa muscular quanto em queima de gorduras.

PROTOCOLO MATUTINO

HORÁRIO	ESQUEMA
5h30 - 6h	BCAA e Glutamina
6h - 7h30	Treino
8h	BCAA e Glutamina
10h	BCAA e Glutamina
13h	Refeição G
16h	Refeição M
21h	Refeição P

Esquema Do Protocolo Matutino

Neste protocolo você treina às entre 6h e 7h, no entanto, vai ter que suportar a fome até às 13h, mantendo-se com a suplementação (muito necessária neste caso) para que sua massa muscular não seja consumida, pois seu corpo estará exigindo nutrientes. Este protocolo sai mais caro por conta do alto consumo de suplementos!

PROTOCOLO VESPERTINO

HORÁRIO	ESQUEMA
12h - 13h	Refeição P
16h - 17h30	Treino
17h30	Refeição G
21h	Refeição M

Esquema Do Protocolo Vespertino

O protocolo vespertino te livra dos suplementos BCAA e Glutamina, porque você faz uma refeição pequena antes do treino. Desta forma você não estará otimizando seu corpo a queimar gorduras, pois não estará em jejum pleno.

É preciso estar em jejum pleno para que a queima de gorduras seja otimizada.

Este protocolo apenas vai lhe entregar mais tempo para que fique definido, porém seu poder anabólico é tão bom quantos os demais protocolos.

PROTOCOLO NOTURNO

HORÁRIO	ESQUEMA
12h - 13h	Refeição P
16h - 17h	Refeição P
19h30 - 21h	Treino
21h	Refeição G

Esquema Do Protocolo Noturno

Se no protocolo vespertino sua queima de gordura cai de rendimento, neste protocolo ela cai mais ainda, uma vez que você faz duas refeições pequenas antes do treino.

Porém há uma grande compensação em fatores anabólicos, porque você vai fazer uma grande refeição no pós-treino e terá imediatamente muito sono.

Lembre-se que sono é um fator determinante na produção de GH, então para este protocolo podemos dizer que esta produção é bastante otimizada.

Qual É O Melhor Protocolo?

Não tenha dúvidas de que o protocolo original é o melhor, pois, como já foi dito, é o que mais apresenta resultados em ganho de massa muscular e perda de gordura corporal.

Nele o balanço hormonal é muito otimizado, uma vez que você vai treinar em jejum, otimizando a queima de gorduras, e fará uma refeição grande logo após o treino, otimizando a construção de músculos, e depois, ao longo do dia faz mais duas refeições, uma média e outra pequena, para que no dia seguinte seu nível de glicogênio muscular esteja baixo o suficiente para você usar somente gorduras em seu treino como fonte de energia.

No entanto, você deve ponderar qual melhor se enquadra em seu dia-a-dia. Não adianta seguir um protocolo sendo que seu trabalho ou seus estudos não o suportam.

Tenha em mente que o primordial é você seguir um dos protocolos apresentados completamente, sem alterar uma vírgula!

Outro fator importante que você deve ter atenção é que a dieta é cerca de 80% para ter resultados neste programa. Seu objetivo não é ter músculos gigantes e rasgados? Nossa proposta não é fazer você ter músculos gigantes e rasgados? Pois então, saiba que seguindo estes protocos, você estará trabalhando para isso.

Caso você não siga nenhum dos protocolos, você não terá sucesso dentro deste programa!

AUMENTANDO SEUS NÍVEIS DE TESTOSTERONA E GH

Como já discutido, agora você sabe que GH e insulina são hormônios antagônicos, e já sabe como manipulá-los com os protocolos de dieta apresentados.

Mas como aumentar ainda mais a produção de testosterona ao longo deste programa de treino e dieta?

Algumas minerais e vitaminas podem realizar o aumento de GH com grande eficiência se consumidos sempre antes de dormir. Já outros alimentos podem dar um UP em sua produção de testosterona!

Aumentando Seus Níveis De GH

As vitaminas do complexo B são oito vitaminas solúveis em água que desempenha papeis importantes no metabolismo celular. No passado achava-se que as vitaminas do complexo B eram um única vitamina. Posteriormente, pesquisas mostraram que são vitaminas quimicamente distintas que freqüentemente coexistem nos mesmos alimentos. Suplementos que contêm todas as oito vitaminas são geralmente referidos como complexo B. Suplementos de vitamina B individuais são referidos pelo nome específico de cada vitamina (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12). As vitaminas B geralmente trabalham juntas para proporcionar vários benefícios à saúde do corpo. Vitaminas b têm demonstrado:

1) Apoiar e elevar a taxa de metabolismo.

2) Melhorar as funções dos sistemas imunológico e nervoso.

3) Manter o tônus muscular, densidade muscular e pele saudável.

4) Promover o crescimento muscular e divisão celular, incluindo das células sanguíneas vermelhas prevenindo assim a anemia.

Pesquisas revelaram que o magnésio tem um papel fundamental na performance em esportes de resistência. Este mineral existe principalmente nos músculos e ossos, aonde ajuda na contração muscular e metabolismo energético.

Estudos mostraram que a deficiência de magnésio diminui a resistência e que o baixo nível deste mineral na circulação está associado à diminuição da capacidade aeróbica. Infelizmente, baixo nível de magnésio na circulação já foi constatado em corredores após a maratona e provavelmente está relacionado à perda pela transpiração.

Apesar da falta de magnésio resultar em queda de resistência, altas doses deste mineral não significa um aumento da capacidade aeróbica. Principais fontes: Legumes, nozes, verduras, alimentos de grãos integrais, frutos do mar.

O zinco ajuda a manter o sistema imunológico sadio, facilita a cicatrização de machucados e recuperação de lesões, incluindo recuperação muscular. Estudos demonstraram que corredores freqüentemente não consomem a quantidade mínima recomendada deste mineral, fato que aumenta a degeneração muscular e catabolismo. Além disso, como atletas perdem zinco pelo suor, eles podem se tornar deficientes deste mineral mais rapidamente. Um dos sinais de deficiência de zinco é o aumento de resfriados. Principais fontes: Alimentos ricos em proteína como carnes, frango e peixe.

O selênio é antioxidante e é importante no crescimento e reparação muscular. Talvez seja o mineral mais esquecido e importante ao mesmo tempo para este objetivo. Mas cuidado, a ingestão de altas doses, 1 mg ou mais, pode causar intoxicação. Principais fontes de selênio: Frutos do mar, carnes, grãos e sementes.

VITAMINAS RECOMENDADAS

COMPLEXO B	ZINCO	SELÊNIO	MAGNÉSIO
5000ui	30mg	300mcg	450mg

O complexo B apresenta-se como o produto CIANOTRAT 5000, solução injetável (intramuscular). Cada caixa contém 12 ampolas. Deve ser utilizado apenas 1x na semana. Zinco, Selênio e Magnésio podem ser manipulados seguindo as dosagens recomendadas. Devem ser consumidos sempre antes de dormir, para que você consiga manter seus níveis de GH na produção máxima possível!

Aumentando Seus Níveis De Testosterona

A testosterona é um hormônio masculino, que desempenha um papel vital na saúde do homem e de sua sexualidade.

A sua produção é dependente de zinco e vitamina B e, embora ele não seja encontrado diretamente no alimento que comemos, certos alimentos podem levar o organismo a produzir mais do mesmo.

A testosterona é muito importante para ambos, homens e mulheres. No entanto, os homens produzem cerca de 40 a 60 vezes mais testosterona que as mulheres. Normalmente, os níveis de testosterona em homens é de cerca de 30% maior no período da manhã do que durante a noite.

Isto pode explicar porque os homens estão mais interessados em sexo no período da manhã e é por isso que pela manhã ocorrem ereções espontâneas.

Baixo nível de testosterona diminui a libido, aumenta a perda de músculos e da densidade óssea, mas o mais importante, ela aumenta o risco de doença cardiovascular. Entre 8-12 milhões de homens têm baixos níveis de testosterona.

Evite a impotência com alimentos que aumentam a produção de testosterona. Adicionando alguns dos seguintes alimentos para sua dieta diária pode aumentar seus níveis de testosterona, em longo prazo. Estes alimentos são também conhecidos como alimentos naturais para a libido, potenciadores ou afrodisíacos e pode ser utilizado tanto para homens e mulheres.

Ostras têm um alto teor de zinco, que aumenta a produção de testosterona e esperma. O zinco é essencial para muitos processos que afetam o corpo, ela ajuda a construir novas células, estimular o sistema imunológico, promove o crescimento, alerta mental, auxilia no bom funcionamento cerebral e desempenha um papel ativo na saúde do sistema reprodutores masculino e femininos, que lhe dará testosterona suficiente.

Ostras frescas são mais bem comidas cruas. Elas também são uma boa fonte de magnésio e fósforo, e uma excelente fonte de proteínas, vitamina D, vitamina B12, ferro, cobre, manganês e selênio.

Gorduras essenciais como o ômega 3 ácidos graxos encontrados nos peixes e linhaça, bem como gorduras saturadas são essenciais para a produção normal de testosterona.

O salmão e a sardinha como outra boa fonte de vitaminas B B5, B6, B12, que são todos importantes para manter boa saúde reprodutiva. Salmão também é uma grande fonte

As bananas são boas porque são ricas em potássio e vitaminas B como riboflavina que são necessárias para produção de testosterona.

Bananas também contêm a enzima Bromelain que é tido como para aumentar a libido masculina.

A banana triturada em liquidificador é uma ótima maneira de introduzir as bananas em sua dieta diária. O suco é delicioso com uma consistência cremosa.

Abacates contem vitamina B6, importante no aumento da produção hormonal do sexo masculino e têm níveis elevados de ácido fólico, que ajuda a metabolizar proteínas para manter nervos e a pele saudável. Além disso, dispõe também o abacate de potássio que auxilia na regulação da glândula tireóide que pode ajudar no aumento da libido masculina.

Outros benefícios nutricionais encontrados nos abacates são, ácido fólico, vitaminas B, e vitamina E. O abacate é praticamente a única fruta que tem gorduras monoinssaturadas.

QUEIMANDO GORDURAS 24H POR DIA

Você já percebeu como os atletas corredores dos 100m rasos possuem um físico completamente definido e forte?

Esta modalidade de corrida exige do competidor uma musculatura avantajada para poder suportar o nível de estresse em que o corpo é imposto nos 9s que duram a prova.

Porém, este físico é conquistado através de um método de treino cardiovascular muito eficiente, que será incorporado ao Xtreme Cut And Lean.

Trata-se de uma mescla de intensidades e frequências cardíacas ao longo do treino, e ele somente dura 25 minutos.

Sim, você não vai precisar mais gastar 1h correndo na esteira, como antes fazia... Método este enfadonho e desgastante. Além disso, 1h é tempo demais, e seu corpo começa a perder massa muscular, coisa que você não quer de jeito nenhum (assim esperamos)!

Tudo o que você vai precisar é de uma esteira, ou um lugar onde você possa correr à vontade. Uma pista de atletismo seria o ideal aqui.

Não é possível fazer estre treino em bicicleta ergométrica, ou em uma estação elíptica, porque o gasto calórico que a esteira faz é muito superior do que estes aparelhos anteriores fazem.

TREINAMENTO CARDIOVASCULAR

MINUTOS	INTENSIDADE
1 - 3	Baixa
4 - 5	Média
6 - 8	Intensa
9 - 10	Média
11 - 13	Intensa
14 - 15	Média
16 - 18	Intensa
19 - 20	Média
21 - 23	Intensa
24 - 25	Baixa

Este tipo de treino chama-se High Intensity Interval Training. Ele mescla diferentes tipos de intensidade ao longo do treino, fazendo com que você tenha seu metabolismo aumentado durante até 48h.

Isso quer dizer que você otimizará o consumo de calorias em seu organismo, e poderá queimar mais gorduras!

A intensidade baixa é o equivalente a um cooper leve. A média é aquela em que você corre numa intensidade em que é capaz de conversar. A intensa é onde você vai correr pra valer, não o seu máximo (porque vai ser bem difícil manter 2 minutos correndo no máximo), mas sim em um modo onde exija bastante o seu condicionamento físico.

Este tipo de treino é muito bom, é curto, queima calorias em modo otimizado, e se encaixa perfeitamente no método Xtreme Cut And Lean, porque você vai conseguir manter sua massa magra ao longo do treino inteiro, e vai potencializar a queima de gorduras não somente por 24h, mas por um período de até 48h...

Qualquer outro tipo de treino cardiovascular não é recomendado, seja luta, spinnig, natação, futebol, etc.

Se você quer conquistar o corpo dos seus sonhos, deve realizar somente este tipo de treino cardiovascular ao longo dos próximos 84 dias.

Treino Abdominal Em Todo Dia De Treino Cardiovascular

Ao longo do programa de treino e dieta, você fará um treino abdominal à sua escolha, porém será feito em todo dia de treino, sempre depois do treino cardiovascular.

Para chegar na definição completa, você terá que seguir este método, utilizado por Kris Gethin em seu programa de treino.

Por exemplo, escolha o exercício para segunda-feira, e realize 7 séries até a falha muscular, até você não conseguir mais fazer mesmo.

Na terça-feira, caso exista treino cardiovascular, você escolhe outro exercício, por exemplo, abdominal cruzado no plano declinado.

Estamos dando esta liberdade de escolha dos exercícios porque o abdômen é um grupo particularmente fácil de ser trabalhado. O que é difícil é retirar a camada de gordura que o esconde!

Mas este trabalho vai ficar por contra do treino cardiovascular e da dieta especialmente manipulada e discutida para este fim.

Entenda que o seu abdômen vai demora no mínimo 4 semanas para dar as caras, portanto, não fique desanimado! Saiba que se você realmente seguir a risca todo o programa de treino e dieta, seus gomos vão saltar, e você vai ficar com aquele shape rasgado...

COMO FAZER SUA DIETA ANABÓLICA EM 3 SIMPLES E RIDÍCULOS PASSOS

Existem quatro elementos essenciais que você deve ter atenção para fazer qualquer dieta:

1) Carboidratos
2) Proteínas
3) Gorduras
4) Vitaminas (Legumes, verduras e frutas)

Para se fazer uma dieta anabólica capaz de compensar todo o jejum e o treino intenso que foi feito, você precisa ter em seu cardápio os quatro elementos balanceados para poder fazer as refeições G, M e P.

Caso você não tenha uma balança para medir com precisão estas quantidade, e não queira se aprofundar muito em conhecimentos técnicos sobre estes elementos, você pode fazer o seguinte: escolha as fontes de nutrientes que segue ao lado, e tenha em cada uma de suas refeição apenas um alimento de cada elemento.

Mas porque apenas um? Porque assim seu corpo não fica carregado tentando digerir diferentes tipos de carboidratos, proteínas e gorduras. Além de ser muito mais simples fazer a dieta e ter a certeza de estar fazendo a coisa certa. Lembre-se, você tem apenas 84 dias para mudar seu corpo, erros aqui são proibidos!

Primeiro Passo: Escolha Os Alimentos

CARBOIDRATOS

- Batata doce
- Arroz integral
- Macarrão integral
- Aveia e cereais integrais

PROTEÍNAS

- Ovos
- Frango e aves em geral
- Peixe
- Carne bovina (magra)
- Carne suína (magra)

GORDURAS

- Amêndoas e castanhas
- Azeite, óleo de linhaça ou óleo de canola

LEGUMES E VERDURAS

- Sempre os verdes

FRUTAS

- Sempre as vermelhas

A lista ao lado se refere aos melhores alimentos que você pode colocar em sua dieta anabólica.

Você deve manter sua dieta simples, não incremente-a muito com outros alimentos, pois estes podem conter exageradas doses de sódio e gorduras saturadas.

Alimentos processados também devem ser retirados de sua dieta, definitivamente são os piores! Fique longe do centro do supermercado, já parou pra perceber que ali estão os alimentos processados?

Coxinha, hamburguer, lasanha, sorvete, salgadinho, bolacha, doces, chocolate... Tudo está ali! Por isso, quando for ao supermercado, ande pelas beiradas! =)

Segundo Passo:
O Tamanho Da Porção

O segundo passo é mais fácil do que o primeiro, e vai depender exclusivamente de você!

Olhe para sua mão, a palma de sua mão, o tamanho e a espessura. Você deverá colocar em seu prato um tamanho equivalente a ela, a mesma medida, somente para proteínas e carboidratos.

As gorduras serão exploradas mais adiante, e as vitaminas devem sempre ter apenas uma medida. Sim, é só isso! Porém, deve obedecer o esquema das refeições G, M e P, assim como das fases hipercalória, ultracalórica e hipocalórica. Basta seguir o esquema ao lado, e pronto!

TAMANHO DA PORÇÃO

REFEIÇÃO	FASE DA DIETA	C	P
G	ULTRA	3	3
G	HIPER	2	3
G	HIPO	1	3
M	ULTRA	2	2 e 1/2
M	HIPER	1	2
M	HIPO	1	2
P	ULTRA	1	2
P	HIPER	1	1 e 1/2
P	HIPO	0	1

C = CARBOIDRATOS, P = PROTEÍNAS

Terceiro Passo:
Montando O Seu Prato

Agora vamos ao que interessa, montar o seu prato. Vamos pegar um exemplo específico, imagine que você esteja na fase hipercalórica da dieta e tenha que montar suas três refeições. Vamos escolher os alimentos?

1) Arroz integral (carboidrato)
2) Filé de frango grelhado (proteína)
3) Brócolis (vitaminas)
4) 1 colher de sopa de óleo de linhaça

As gorduras SEMPRE devem ser do tamanho de uma colher de sopa rasa. Simples assim. Agora, partindo pra montagem e seguindo a última tabela:

Exemplo: Fase Hipercalórica

Refeição G
2 medidas de arroz integral
3 medidas de filé de frango
1 medida de brócolis
1 colher de sopa azeite

Refeição M
1 medidas de batata doce
2 medidas de ovos
1 medida de framboesa
1 colher de sopa de azeite

Refeição P
1 medida de pão integral
1 medida e 1/2 de peito de peru
1 medida de alface
1 colher de sopa de azeite

ENTENDA COMO É O SEU TREINO E PORQUE VOCÊ VAI GANHAR MÚSCULOS DE PEDRA, RAPIDAMENTE

O treino que você está prestes a conhecer á uma rotina de 12 semanas (84 dias). Nela você vai passar por 4 fases distintas que possuem diferentes tipos de objetivo.

Seguí-las com rigor e disciplina é muito importante, porque faz parte de todo um projeto elaborado que vai esculpir o seu corpo.

Não tente substituir os exercícios do programa de treino. Com certeza sua academia dispõem de todos os aparelhos que este plano indica, porque todos os exercícios são os básicos, que exigem o trabalho de grandes porções musculares, o que iremos fazer na verdade é manipular o treino, a cadência e a intensidade, agrengando séries de drop-set, giant-séries, negativas, super-séries.

Não se preocupe se você não entendeu nada do que foi escrito, porque explicaremos em detalhes logo adiante como tudo é realizado.

Todas estas variáveis vão continuamente chocar os seus músculos. Tudo será sempre novo para ele, e por isso ele sempre terá uma exigência: crescer!

Pode perceber que 90% das pessoas mantém um tipo de treino por mais de 4 ou 5 semanas, nunca alterando nada, e por isso, seus resultados também não se alteram.

Mas você vai ser diferente, porque a cada semana vamos incluir uma nova variável que vai surpreender seu corpo, exigindo maior intensidade e trabalho!

Deixe O Seu Ego Em Casa

O método de treino Xtreme Cut And Lean não vai exigir de você valores em cargas. Por exemplo, não vai fazer com que você erga tantos quilos no supino reto. Não! Longe disso!

Você deve ter em mente que este programa de treino vai fazer você ganhar músculos e perder gorduras, este é o foco principal. Então, pra quê ficar pensando nas cargas? Foque na execução do exercício e não em quanto peso está na barra. Dane-se se o cara que está do seu lado é menor e ergue mais peso. Deixe este pensando em casa, o que você deve fazer na academia é simplesmente executar o treino com perfeição e consistência!

Indo Até A Falha Muscular

Encontrar a falha muscular é sem dúvida o pilar deste programa de treino.

Entenda o seguinte exemplo! Tal exercício na planilha está deste modo: 4 séries de 8 a 12 repetições.

Pois bem, em cada série, você deve colocar uma carga com a qual consiga erguer mais de 8 vezes, e não passar das 12 vezes. Caso você não chegue na oitava, quer dizer que a carga está muito alta. Caso você passe das 12 repetições, quer dizer que está muito leve. Simples assim!

Esta falha muscular deve ser na parte concêntrica do exercício, é aquela em que você tira a carga do seu estado natural.

Mas esta falha deve ser completa. Você realmente não deve mais conseguir levantar a carga, sem roubo. Quando isso acontecer, quer dizer que você conseguiu ir até a falha muscular. É neste ponto que as fibras musculares são danificadas, e depois renovadas, porém maiores.

Abaixo, você pode ver como está dividido o seu treinamento ao longo das 12 semanas. Lembre-se de que existe 2 semanas de adaptação, que fica ao seu critério de realizar.

PLANO XTREME CUT AND LEAN

SEMANA	TREINO	DIETA	CARDIO
1-3	IMMERSION	HIPER	3X
4-8	HIIT	ULTRA	5X
9-10	TRANSFOR-MATION	HIPO	6X
11-12	XTREME	HIPO	7X

"A força não provém da capacidade física, mas sim de
uma vontade feroz e indomável."
Gandhi

PARTE 2

ROTINA DE ADAPTAÇÃO

A rotina a seguir é recomendada para pessoas que estão com mais de 13% de gordura corporal, no entanto ela é opcional.

A dieta que deve ser seguida nela é a dieta hipocalórica, uma vez que a intenção é reduzir a circunferência da barriga, perdendo gorduras antes de iniciar todo o processo de transformação.

São duas semanas a três semanas a mais para que você consiga entrar nos eixos e poder dar continuidade ao treinamento IMMERSION.

Caso você esteja muito acima dos 13%, é recomendável que realize o treino cardiovascular todos os dias!

Pense que é muito melhor você ganhar músculos se estiver abaixo dos 13%, porque a musculatura ganha se destaca muito mais. Caso você esteja, por exemplo, com 18% de gordura corporal e entrar com tudo no método de treino, iniciando pelo IMMERSION, você vai ganhar mais peso, e isso irá lhe entregar uma aparência inchada demais.

A rotina possui apenas dois treinos: A e B. Você deve fazer o treino A às segundas e quintas-feiras, e o treino B às terças e sextas-feiras. Quarta-feira, sábado e domingo você deve apenas fazer o treino cardiovascular.

Rotina De Adaptação

SEMANA _________ DIA __________

Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2

Observações ____

____.

TREINO A - Parte Superior

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Supino Inclinado Com Halteres	4x12a15	__________
Voador Reto Com Halteres	3x12a15	__________
Desenvolvimento Militar	3x12a15	__________
Levantamento Lateral	3x12a15	__________
Puxador Frontal	3 x 8a12	__________
Levantamento Terra	2 x 15a20	__________
SUPER-SÉRIE		
Extensão de Tríceps Na Corda	5x15a20	__________
Rosca Direta Na Corda	5x15a20	__________
Treino Cardiovascular	25 min	__________
Abdominais	7xFalha	__________

Rotina De Adaptação

SEMANA ________ DIA _________

Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2

Observações ____

____.

TREINO B - Parte Inferior

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Agachamento Livre Profundo	4x12a15	_________
Mesa Extensora	3x12a15	_________
Mesa Flexora	3x12a15	_________
Stiff	3x12a15	_________
Agachamento Livre Profundo	2x8a10	_________
Leg Press		
Gêmeos Em Pé	3 x 8a12	_________
Gêmeos Sentado	3 x 15a20	_________
Treino Cardiovascular	25 min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

ROTINA IMMERSION

A hora chegou! Prepara-se para enfrentar 30 dias de pura batalha contra o seu corpo, para que ele cresce desenfreadamente e queime gorduras como se estivesse em uma caldeira de fogo!

A rotina IMMERSION vai entregar resistência para a próxima rotina, HIIT, e você vai perceber como seus músculos irão mudar rapidamente ao longo destas semanas.

Trata-se de um treino executado 5x na semana, de segunda à quarta, depois de sexta à sábado.
Conforme o cronograma, você vai fazer o treino cardiovascular apenas 3x na semana, nas segundas, quartas e sextas-feiras.

A dieta seguida é a HIPERCALÓRICA, então, atente-se ao quadro da dieta para poder realizar suas refeições com as medidas corretas, nada deixe escapar!

Estas primeiras semanas são bem importantes pois preparam seus músculos e vertebras para o próximo treino, que é absolutamente mais pesado do que este, e exige uma grande demanda de energia, fogo e dedicação.

Lembre-se sobriedade é tudo para começar bem, e terminar bem!

Rotina IMMERSION

SEMANA ________ DIA _________ Segunda-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO A - Pernas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Agachamento Livre Profundo	3x12a15	_________
Leg Press	3x15a20	_________
Mesa Extensora	3x8a12	_________
DROP-SET		
Mesa Extensora	1x15a20	_________
Mesa Flexora	3x12a15	_________
Stiff	2x12a15	_________
Gêmeos Em Pé	3x12a15	
Gêmeos Sentado	3x12a15	_________
Treino Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina IMMERSION

SEMANA ________ DIA _________ Terça-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO B - Peito

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Supino Inclinado Com Halteres	3x12a15	_________
Voador Inclinado Com Halteres	3x12a15	_________
SUPER-SÉRIE		
Crossover	3x8a12	
Flexões	3xFalha	_________
Supino Declinado	3x15a20	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina IMMERSION

SEMANA ________ DIA _________ Quarta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO C - Ombros

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Desenvolvimento Militar	3x12a15	_________
Levantamento Lateral	3x12a15	_________
SUPER-SÉRIE		
Remada Alta	3x8a12	
Levantamento Frotal	3xFalha	_________
Levantamento Curvado	3x8a12	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina IMMERSION

SEMANA _________ DIA __________ Sexta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO D - Costas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Puxador Frontal	3x12a15	__________
Remada Curvada	3x12a15	__________
Remada Unilateral	3x8a12	
Levantamento Terra	3x4a6	__________
Puxador Em Pé Com Corda	4x8a12	__________
Treinamento Cardiovascular	25min	__________
Abdominais	7xFalha	__________

Rotina IMMERSION

SEMANA _________ DIA __________ Sábado

Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2

Observações ____

____.

TREINO E - Bíceps E Tríceps

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
SUPER-SÉRIE	3x12a15	__________
Tríceps Testa	3x12a15	__________
Rosca Direta	3x12a15	
SUPER-SÉRIE	3x4a6	__________
Tríceps Na Polia Alta	3x12a15	__________
Rosca Alternada	3x12a15	__________
Abdominais	7xFalha	__________

ROTINA HIIT

O foco desta rotina é utilizar o treino como fonte de queima de gorduras, e a dieta como fonte de produção de músculos.

Logicamente que o treino também vai ajudar você a construir músculos, é nele que você irá triturar suas fibras para que elas cresçam renovadas novamente, maiores e mais fortes. No entanto, este esquema de divisão é muito importante e eficiente.

Agora você irá treinar 5x na semana, de segunda até sexta, assim como o seu treino cardiovascular, que também será 5x. Seus sábados e domingos serão dedicados ao descanso, no entanto, não se esqueça, a dieta permace a mesma! Dieta ULTRACALÓRICA! Não existe dia de lixo aqui, não existe "um pedacinho de bolo, pode?" Não, não pode!

Os treinos são divididos em 3 partes distintas: treino de força, treino de hipertrofia e treino de resistência e queima.

A primeira parte foca-se nos exercícios básicos, com grandes séries de pequenas repetições. A segunda nos exercícios com séries médias de repetições também médias. A última foca em grandes séries de grandes repetições. A idéia desta última é queimar ao máximo suas fontes de glicogênio para que você queime gorduras de verdade no treinamento cardiovascular.

Você está preparado?

Rotina HIIT

SEMANA ________ DIA _________ Segunda-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO A - Pernas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Agachamento Livre	7x4a6	_________
Mesa Extensora	3x12a15	_________
Leg Press	2x12a15	_________
TRI-SET		
Mesa Flexora	2x20	_________
Escalada De Montanha	2x20	_________
Mesa Extensora	2x20	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina HIIT

SEMANA ________ DIA _________ Terça-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO B - Peito

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Supino Inclinado	7x4a6	_________
Voador Inclinado Com Halteres	3x12a15	_________
Crossover	2x12a15	
SUPER-SÉRIE		
Supino Reto Com Halteres	2x20	_________
Flexões	2x20	_________
Supino Declinado	2x20	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina HIIT

SEMANA ________ DIA _________ Quarta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO C - Costas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Levantamento Terra	7x4a6	_________
Puxador Frontal	3x12a15	_________
Remada Curvada	2x12a15	
SUPER-SÉRIE		
Barra Fixa	2xFalha	_________
Puxador Em Pé Com Corda	2x20	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina HIIT

SEMANA ________ DIA _________ Quinta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO D - Bíceps E Tríceps

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Rosca Direta	7x4a6	_________
Tríceps Testa	7x4a6	_________
SUPER-SÉRIE		
Rosca Alternada	2x20	_________
Rosca Na Polia Com Corda	2x20	_________
SUPER-SÉRIE		
Tríceps Na Polia Com Corda	2x20	_________
Tríceps Francês	2x20	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina HIIT

SEMANA ________ DIA _________ Sexta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO E - Ombros

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
Desenvolvimento Militar	7x4a6	_________
Levantamento Lateral	3x12a15	_________
Levantamento Curvado	3x12a15	
SUPER-SÉRIE		
Remada Alta	2x20	_________
Levantamento Frontal	2x20	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

ROTINA TRANSFORMATION

É chegada a hora de inchar seus músculos.

Esta rotina tem como prioridade aumentar a irrigação sanguínea para dentro dos seus músculos. É uma rotina relativamente fácil de ser seguida, não tem truques, são 4 exercícios executados sem descanso, todos com séries entre 8 e 12 repetições.

Realiza-se então 4 séries de 4 exercícios. Este método chama-se *GIANT-SET*. Você o seguirá por mais duas semanas, o suficiente para que sua musculatura esteja bem inchada a fim de dar o *cut* final...

Lembre-se de que você está numa dieta HIPOCALÓRICA, ou seja, está com baixa quantidade de energia para realização do treino, por isso não vá se esforçar tanto, pois você pode ter uma lesão séria.

Você saiu de um treino HIIT, altamente intenso com alta ingestão de calorias, e está agora pedindo pro seu corpo se contentar com migalhas, sendo que naturalmente você vai tentar impor a mesma intensidade neste treino.

Tome muito cuidado com isso! Agora é hora de usar vitaminas, BCAA e Glutamina, para que seu sistema imunológico fique bastante forte com esta virada de mesa.

Rotina TRANSFORMATION

SEMANA ________ DIA _________ Segunda-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO A - Pernas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
GIANT-SET		
Agachamento Livre Profundo	4x8a12	_________
Mesa Flexora	4x8a12	_________
Leg Press	4x8a12	_________
Mesa Extensora	4x8a12	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina TRANSFORMATION

SEMANA ________ DIA _________ Terça-Feira

Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2

Observações ____

____.

TREINO B - Peito

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
GIANT-SET		
Supino Inclinado Com Halteres	4x8a12	_________
Supino Reto	4x8a12	_________
Crossover	4x8a12	_________
Supino Declinado	4x8a12	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina TRANSFORMATION

SEMANA ________ DIA _________ Quarta-Feira

Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2

Observações ____

____.

TREINO C - Ombros

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
GIANT-SET		
Desenvolvimento Militar	4x8a12	_________
Levantamento Curvado	4x8a12	_________
Levantamento Lateral	4x8a12	_________
Remada Alta	4x8a12	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina TRANSFORMATION

SEMANA _________ DIA __________ Quinta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____

____.

TREINO D - Bíceps E Tríceps

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
GIANT-SET		
Tríceps Testa	4x8a12	__________
Rosca Direta	4x8a12	__________
Tríceps Francês	4x8a12	__________
Rosca Alternada	4x8a12	__________
Treinamento Cardiovascular	25min	__________
Abdominais	7xFalha	__________

Rotina TRANSFORMATION

SEMANA ________ DIA _________ Sexta-Feira

Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2

Observações ____

____.

TREINO E - Costas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
GIANT-SET		
Puxador Frontal	4x8a12	_________
Remada Curvada	4x8a12	_________
Puxador Em Pé Com Corda	4x8a12	_________
Levantamento Terra	4x8a12	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

ROTINA XTREME CUT AND LEAN

Parabéns! Se você chegou até aqui saiba que você tem um espírito de guerreiro!

Agora faltam apenas 7 dias para você terminar o programa de treinamento, e nelas você vai encarar o mair cut que você já enfrentou na vida...

Serão 7 dias de dieta hipocalórica e treinos exaustivos! As séries são 10 para cada exercício, sendo apenas 2 exercícios para cada grupo muscular. No entanto, as séries possuem repetições ao estilo “montanha russa”, a exemplo:

Mesa Extensora: 50, 40, 30, 20, 10, 10, 20, 30, 40, 50.

Você terá 1 minuto de descanso entre cada uma destas séries, mas vai sentir seu corpo pendindo mais descanso. Além do treino ser exaustivo, lembre-se de que você agora está numa dieta HIPOCALÓRICA. Suas energias não são tão grandes assim...

Neste guia iremos representar estas repetições com o símbolo (+-+) para não ficar repetindo estes números ao longo das fichas de treino.

Você vai perceber que não será nada fácil fazer 50 repetições. As cargas que você vai suportar serão tão leves que você vai duvidar de sua própria força... Mas como já dito neste livro, você não está aqui pra levantar peso e registrar recordes, mas sim para construir um físico musculoso e definido, então, não importe-se com estas cargas tão baixas! Apenas siga o recomendado, porque já deve ter percebido o quão mudado está o seu corpo agora!

Rotina XTREME CUT AND LEAN

SEMANA ________ DIA _________ Segunda-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO A - Pernas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
(+ - +)		
Mesa Extensora	10x	_________
Leg Press	10x	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina XTREME CUT AND LEAN

SEMANA ________ DIA _________ Terça-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO B - Peito

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
(+ - +)		
Supino Inclinado Com Halteres	10x	_________
Crossover	10x	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina XTREME CUT AND LEAN

SEMANA ________ DIA _________ Quarta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO C - Ombros

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
(+ - +)		
Desenvolvimento Militar	10x	_________
Levantamento Lateral Curvado	10x	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

Rotina XTREME CUT AND LEAN

SEMANA _________ DIA __________ Quinta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO D - Bíceps E Tríceps

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
(+ - +)		
Tríceps Testa	10x	__________
Rosca Direta	10x	__________
Treinamento Cardiovascular	25min	__________
Abdominais	7xFalha	__________

Rotina XTREME CUT AND LEAN

SEMANA ________ DIA _________ Sexta-Feira
Intervalo de descanso: 1min Cadência: 2-0-2
Observações ____
____.

TREINO E - Costas

EXERCÍCIO	MODO	CARGA
(+ - +)		
Puxador Frontal	10x	_________
Remada Curvada	10x	_________
Treinamento Cardiovascular	25min	_________
Abdominais	7xFalha	_________

"Imagine uma nova história para sua vida e acredite nela."
Paulo Coelho

PARTE 3

MANTENDO OS GANHOS E PERMANECENDO TRINCADO

Agora que você conquistou seu físico dos sonhos, como mantê-lo assim “pra sempre”?

Bem, pra sempre é algo muito distante, longe de verdade, então, vamos lhe mostrar como manter seu físico até que sua vontade assim o seja!

A melhor forma de manter este físico é continuar com a dieta, e realizar a rotina HIIT e a TRANSFORMATION, sendo que são mudadas a cada 2 semanas.

Por exemplo, 2 semanas de HIIT, depois 2 semanas de TRANSFORMATION, depois 2 semanas de HIIT, depois 2 semanas de TRANSFORMATION, e assim sucessivamente.

Lembre-se de que cada rotina possui um esquema de dieta pertinente, ULTRA-CALÓRICA e HIPOCALÓRICA.

Assim seu corpo estará em contínuo choque, sempre crescendo, e depois definindo.

É desta forma que você vai manter seus ganhos e permanecer trincado.

Você pode também utilizar novos métodos de treino, os quais iremos publicar em breve somente para nossos clientes, todos em complemento a este método revolucionário de treino e dieta, XTREME CUT AND LEAN!

Esperamos que tenha gostado deste exclusivo material, e de que tenha alcançado o seu tão sonhado shape!

Até mais! ;)

GUIA ILUSTRADO COMPLETO
DE EXERCÍCIOS

SUPINO INCLINADO COM HALTERES

VOADOR INCLINADO COM HALTERES

CROSSOVER

FLEXÕES

SUPINO DECLINADO

SUPINO RETO COM HALTERES

DESENVOLVIMENTO MILITAR

LEVANTAMENTO CURVADO

LEVANTAMENTO FRONTAL

LEVANTAMENTO LATERAL

REMADA ALTA

BARRA FIXA

PUXADOR EM PÉ COM CORDA

PUXADOR FRONTAL

REMADA CURVADA

REMADA UNILATERAL

LEVANTAMENTO TERRA

ROSCA DIRETA

ROSCA DIRETA NA CORDA

ROSCA ALTERNADA

TRÍCEPS TESTA

TRÍCEPS FRANCÊS

EXTENSÃO DE TRÍCEPS NA CORDA

TRÍCEPS NA POLIA ALTA

ESCALADA NA MONTANHA

AGACHAMENTO LIVRE PROFUNDO

MESA EXTENSORA

LEG PRESS

MESA FLEXORA

STIFF

GÊMEOS EM PÉ

GÊMEOS SENTADO